

SERIAL (42)

Oleh Yang Mulia Syekh
Dr. Abdul Salam bin Muhammad Asy-Syuwai'ir

SELAMAT TINGGAL KEGUNDAHAN DAN KESEDIHAN

وَدَاعًا لِلْهُمُومِ وَالأَحْزَانِ



Panduan hati untuk menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam cahaya iman.





Seri Ceramah dan Pertemuan Ilmiah Syekh yang Mulia (42)

Selamat Tinggal Kegundahan dan Kesedihan

Oleh Yang Mulia Syekh Dr. Abdul Salam bin Muhammad Asy-Syuwaier

Edisi Pertama.

Syekh belum merevisi transkripsi.

00966558883286 YouTube/alshuwayer9 alshuwayerg

Untuk melaporkan kesalahan cetak, koreksi, dan saran, silakan menghubungi email berikut: tafreeghalshuwayer@gmail.com

Penerjemah:
Muhamad Abid Hadlori, S.Ag., Lc.

 **Akses Terjemahan Lain:**

WhatsApp Channel | **Google Drive** | **Telegram**

Katalog Daftar E-Book | **Blog Pribadi**

 **Selesai diterjemahkan:**
12 Jumadil Akhir 1447 H – 30 November 2025
 Karanganyar, Jawa Tengah, Indonesia

---

✨ **Wakaf untuk Kaum Muslimin** ✨
(bebas sebar, cetak & gandakan, non-komersial)

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, semoga Allah melimpahkan shalawat, salam, dan berkah kepada Nabi kita Muhammad shallallahu alaihi wa alihi wa sallam, kepada keluarganya, para sahabatnya, dan kepada siapa saja yang berjalan di atas jalannya, mengikuti jejaknya, berpegang teguh dengan sunnahnya, dan mendapat petunjuk dari petunjuknya hingga hari pembalasan.

Amma ba'du:

Saudara-saudaraku yang mulia, sesungguhnya pembicaraan kita hari ini adalah pembicaraan yang singkat waktunya, tentang topik yang bercabang dengan berbagai cabang yang beragam dan ranting yang banyak. Pembicaraan kita hari ini tentang suatu perkara yang dialami oleh kita semua, anak-anak kita dan orang dewasa kita, laki-laki maupun perempuan di antara kita, yang kaya dan yang miskin, pemimpin dan yang dipimpin. Inilah pembicaraan tentang jiwa dan apa yang menimpanya berupa kegundahan dan kesedihan. Sesungguhnya kegundahan dan kesedihan adalah dua perkara yang dijadikan Allah Azza wa Jalla tertulis atas Bani Adam, tidak diragukan lagi. Oleh karena itu, shahih pada Abu Dawud dan At-Tirmidzi bahwa Nabi shallallahu alaihi wa alihi wa sallam bersabda: *"Sesungguhnya nama-nama yang paling benar di sisi Allah Azza wa Jalla adalah Al-Harits dan Al-Hammam."* Para ulama berkata: "Dan kedua nama ini adalah nama-nama yang paling benar karena tidak ada seorang pun dari manusia kecuali ia bekerja atau mengalami sesuatu dari kegundahan." Oleh karena itu, nama Bani Adam dengan Al-Hammam (yang penuh kegundahan) termasuk nama yang paling

benar di sisi Allah Azza wa Jalla. Tidak ada seorang pun dari manusia kecuali mengalami kegundahan karena kematian, atau kehilangan, atau kesedihan atas suatu perkara yang telah berlalu dari apa yang ditakutinya. Kesedihan itu terjadi atas perkara yang telah berlalu, sedangkan kegundahan terjadi atas perkara yang akan datang.

Sungguh kegundahan itu menimpa para nabi Allah Azza wa Jalla dan orang-orang pilihanNya, wahai saudara-saudaraku yang mulia. Inilah Nabi yang juga putra para nabi dan bapak para nabi, Yakub alaihis salam, berkata: **"Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesusahan dan kesedihanku kepada Allah"** (Surat Yusuf: 86).

Dan Nuh alaihis salam mengalami kegundahan ketika ia melihat durhakanya anaknya kepadanya, dan Ibrahim melihat kekerasan ayahnya terhadapnya, dan Ayyub diuji pada badannya, dan Luth disakiti pada tamunya, dan istrinya mengingkari apa yang dibawanya, dan Muhammad shallallahu alaihi wa alihi wa sallam mengalami kegundahan yang tidak dialami oleh seorang pun, hingga beliau shallallahu alaihi wa alihi wa sallam berjalan di bumi tidak mengetahui ke mana harus menuju.

Dalam Shahih Bukhari dari hadits Aisyah radhiyallahu anha bahwa ia berkata: "Aku bertanya kepada Nabi shallallahu alaihi wa sallam: Hari apa yang paling berat yang pernah engkau alami?" Beliau bersabda: *"Yang paling berat yang pernah aku alami adalah ketika aku menawarkan diriku kepada Ibnu Abdi Yalil, namun ia menolak Islam dan agama."* Beliau bersabda: *"Maka aku berjalan dengan mukaku tidak mengetahui ke mana aku harus menuju"* hingga Nabi shallallahu alaihi wa sallam sampai di Qarnuts Tsalib, di jalan Thaif. Hingga ketika awan menaunginya di atas kepalanya, ternyata itu Jibril, dan bersamanya malaikat gunung dengan membawa pesan dari Tuhannya,

namun beliau shallallahu alaihi wa sallam menang rasa kasih sayangnya sehingga beliau menolak untuk menghimpit penduduk Mekah dengan dua gunung.

Jadi, wahai saudara-saudara, kegundahan dan kesedihan ini jika ada yang selamat darinya, niscaya para nabi Allah, orang-orang pilihanNya, dan kekasih-kekasihNya selamat darinya, namun tidak ada seorang pun yang selamat darinya. Oleh karena itu, sesungguhnya orang mukmin ketika mengalami sesuatu dari kegundahan dan kesedihan ini, maka ia mengobatinya berbeda dengan cara orang lain mengobatinya. Yang pertama kali diketahui oleh seorang Muslim ketika ia mengalami kegundahan atau kesedihan adalah mengetahui bahwa ia bukan orang yang sendirian di zamannya, dan bukan satu-satunya di masanya dengan kegundahan ini, bahkan tidak ada seorang pun di bumi kecuali ia mengalami kegundahan ini, baik ia kaya atau miskin, baik atau jahat. Tuhan kita Jalla wa Ala berfirman: "**Jika kamu menderita kesakitan, maka sesungguhnya mereka pun menderita kesakitan (pula) sebagaimana kamu menderitanya, sedang kamu mengharap dari Allah apa yang tidak mereka harapkan. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana**" (Surat An-Nisa: 104). Maka orang mukmin dan orang kafir sama dalam kesakitan, dalam kegundahan dan lainnya, namun orang mukmin berbeda dengan lainnya ketika mengalami sesuatu dari itu dengan bahwa ia mengobatinya dengan berbagai perkara, dan mengantisipasinya dengan berbagai hal yang tidak ada pada mereka.

Orang mukmin jika mengalami kegundahan atau kesedihan, ia mengobatinya dengan apa yang dibawa oleh Sunnah, yaitu beberapa perkara:

Perkara pertama: Iman kepada takdir dan ketentuan. Ath-Thabrani meriwayatkan bahwa Nabi shallallahu alaihi wa sallam bersabda: *"Iman*

kepada takdir dan ketentuan menghilangkan kegundahan dan kesedihan." Yang demikian itu karena orang mukmin jika mengalami sesuatu dari kegundahan atau kesedihan, maka ia mengingat bahwa apa yang telah berlalu sesungguhnya adalah dengan takdir Allah Azza wa Jalla dan tidak mungkin bisa dikembalikan oleh orang yang bersemangat, dan tidak bisa dicegah oleh orang yang mencegah. Oleh karena itu, Nabi shallallahu alaihi wa sallam bersabda: *"Janganlah kamu mengatakan: 'Seandainya aku berbuat begini niscaya akan jadi begitu,' karena sesungguhnya 'seandainya' itu membuka pintu perbuatan setan."* Jika seseorang ditimpa musibah pada badannya, atau kehilangan orang yang dicintainya, atau datang kepadanya sesuatu dari hal-hal dunia yang menyebabkan ia kehilangan harta, atau suatu perkara dari perkara-perkara dunia ini, ia mengetahui bahwa Allah Azza wa Jalla telah menuliskan itu, mengetahuinya, menentukannya sebelumnya, dan menakdirkannya, serta menghendakinya dan berkehendak atasnya Subhanahu wa Ta'ala. Maka imannya kepada takdir dan ketentuan menjadi sebab menenangkan jiwanya dan mengistirahatkannya dari kegundahan yang akan menimpanya.

Adapun kekhawatiran terhadap apa yang akan datang, maka sesungguhnya orang mukmin tidak mengkhawatirkan apa yang akan datang; karena ia mengetahui bahwa hal itu telah ditakdirkan oleh Allah Azza wa Jalla, dan bahwa perbuatan-perbuatan hanyalah sebab-sebab. Oleh karena itu, orang mukmin beriman kepada qada dan qadar Allah, penuh harap, dan bergembira dengan apa yang akan terjadi pada hari esoknya lebih dari hari ini. Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam menyukai pertanda baik, beliau suka untuk berfal baik terhadap apa yang akan datang. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, sebagaimana diriwayatkan oleh Tirmidzi dan dihasankan dari hadits Ibnu Mas'ud secara mauquf, dan diriwayatkan pula secara marfu' bahwa Nabi

shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: *"Sesungguhnya setan memiliki bisikan kepada anak Adam, dan malaikat juga memiliki bisikan kepada anak Adam."* Bisikan setan artinya: kedekatannya, dan bisikan malaikat artinya: kedekatannya. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: *"Adapun bisikan setan, maka ia membuat sedih, ia membuat kalian khawatir terhadap apa yang akan datang."* Setan sering datang kepada anak Adam dan berada dekat dengannya di banyak waktu, lalu ia membuat sedih atas apa yang telah berlalu, dan menakut-nakutinya terhadap apa yang akan datang. Maka engkau akan melihat seseorang yang setan berada dekat dengannya, ia takut terhadap apa yang akan terjadi di masa depan. Terkadang ia takut terhadap anaknya padahal ia belum menikah, dan terkadang ia takut terhadap kesehatannya padahal ia dalam kesehatan sempurna, maka engkau melihatnya memikirkan ketuaan dan apa yang akan terjadi pada hari itu, dan terkadang ia takut terhadap hartanya padahal perdagangannya menguntungkan. Itu semua tidak lain adalah dari setan.

Agar ia sedih dan bertambah kekhawatirannya dan kesedihannya. Namun orang mukmin mengetahui bahwa apa yang akan datang adalah dengan qada dan qadar Allah, dan bahwa kekhawatiran ini hanya merusak hari ini dan tidak memperbaiki hari esok. Barangsiapa yang mengkhawatirkan hari esok pada hari ini, maka sesungguhnya ia telah merusak hari ini, sedangkan hari esoknya tidak berubah dari apa yang telah Allah Azza wa Jalla tetapkan untuknya. Di antara yang disebutkan dalam sebagian media masa bahwa seorang pria di Inggris melakukan penelitian sekitar dua puluh lima tahun yang lalu, ia mendatangi siswa-siswa sekolah menengah, dan mengumpulkan lebih dari seratus orang dari mereka, lalu berkata: Apa yang kalian inginkan untuk menjadi di masa depan? Maka setiap orang merencanakan masa depannya dan menentukan arah hidupnya. Kemudian setelah sekitar dua puluh tahun, ia

mencoba mencari orang-orang tersebut, maka ia hanya menemukan sekitar 70% dari mereka, adapun tiga puluh persen lainnya tidak ditemukan jejaknya, mungkin mereka telah meninggal atau hal lain. Kemudian ia melihat pada tujuh puluh orang ini, siapa yang hidupnya sesuai dengan apa yang ia rencanakan, maka ia menemukan bahwa persentasenya tidak melebihi 3%, dan selain mereka, kehidupan mereka berjalan tidak sesuai dengan apa yang mereka rencanakan. Hal ini, meskipun untuk tujuan lain, menunjukkan kepada kita tentang apa yang kita bahas. Sesungguhnya bagaimanapun engkau bersungguh-sungguh terhadap hari esok, maka hari esok itu dengan qada dan qadar Allah, dan engkau berusahalah sesuai kemampuanmu, sedangkan ilmu ghaib ada pada Allah Azza wa Jalla.

Perkara kedua: Mengusirnya dengan berdoa kepada Allah Azza wa Jalla. Nabi kita shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam banyak berdoa kepada Allah Azza wa Jalla untuk menghilangkan kekhawatiran dan kesedihan darinya. Dalam Shahih Bukhari dari hadits Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu berkata: *"Aku menemani Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam selama delapan tahun, maka beliau sering berdoa kepada Allah dengan mengatakan: Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kekhawatiran dan kesedihan."* Tidaklah seseorang mengangkat tangannya kepada Allah Azza wa Jalla lalu memohon kepada-Nya, bermunajat kepada-Nya, meminta dengan sungguh-sungguh kepada-Nya, dan mengadu keluh kesah kepada-Nya, melainkan Allah akan melapangkan kekhawatirannya dan menghilangkan kesedihannya. **"Atau siapakah yang memperkenankan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan yang menghilangkan kesusahan"** (Surah An-Naml: 62). Dialah Allah Azza wa Jalla. Telah shahih dari Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam bahwa beliau bersabda: *"Sesungguhnya tidak ada yang dapat menolak takdir kecuali doa."* Maka bagaimanapun kekhawatiran yang

menimpamu, dan apapun yang engkau takuti, lalu engkau berdoa kepada Allah Azza wa Jalla dengan jujur dalam doamu dan baik di dalamnya, maka sesungguhnya Allah Azza wa Jalla akan menghilangkan kekhawatiran dan kesedihan itu darimu.

Perkara ketiga: Memperbanyak membaca Kitabullah Azza wa Jalla. Nabi kita shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam apabila ada sesuatu dari kekhawatiran dan kesedihan menimpanya, beliau memanggil Bilal: *"Wahai Bilal! Tenangkan kami dengan shalat."* Telah diriwayatkan pada kami dari Ad-Darimi bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam bersabda: *"Sesungguhnya dalam Al-Fatihah terdapat obat untuk tujuh puluh penyakit, yang paling ringan adalah kekhawatiran."* Maka apabila seseorang memperbanyak membaca surah yang agung ini, Al-Fatihah pembuka Kitabullah Azza wa Jalla, terutama jika dalam shalat, maka Allah Azza wa Jalla akan menghilangkan dari dirinya kekhawatiran dan kesedihan yang ada dalam jiwanya. Telah shahih pada Ibnu Hibban dan Ahmad serta lainnya, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mengajarkan para sahabat sebuah doa lalu bersabda: *"Barangsiapa mendengarnya hendaklah ia menghafalnya."* Maka Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam menyebutkan dalam doa tersebut: *"Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu dengan setiap nama yang menjadi milik-Mu yang Engkau namakan pada diri-Mu sendiri atau Engkau turunkan dalam Kitab-Mu atau Engkau ajarkan kepada salah satu dari makhluk-Mu atau Engkau simpan dalam ilmu ghaib di sisi-Mu, agar Engkau jadikan Al-Quran Al-Azhim sebagai pembaharu hatiku, cahaya dadaku, dan penghilang kekhawatiran dan kesedihanku."* Beliau shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam bersabda: *"Melainkan Allah akan menghilangkan darinya kekhawatiran dan kesedihan."* Mengapa Al-Quran menjadi sebab hilangnya kekhawatiran dan kesedihan? Karena Al-Quran ini Allah Azza wa Jalla jadikan sebagai obat,

maka ia adalah obat dari penyakit-penyakit jasmani, rohani, dan psikis. Tidak diragukan bahwa kekhawatiran dan kesedihan adalah termasuk penyakit psikis yang menimpa seseorang. Maka apabila seseorang membaca Kitabullah Azza wa Jalla dan sungguh-sungguh di dalamnya, maka Allah akan menghilangkan kekhawatiran dan kesedihannya. Al-Quran berisi kabar tentang orang-orang sebelum kita dan berita tentang orang-orang sesudah kita, sebagaimana dalam Tirmidzi dari hadits Al-Harits Al-A'war dari Ali radhiyallahu 'anhu. Para sahabat radhiyallahu 'anhum, sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Hibban dengan sanad yang baik, ketika mereka merasa bosan pada suatu waktu, mereka berkata: Wahai Rasulullah, ceritakanlah kepada kami. Maka Allah Azza wa Jalla menurunkan: **"Kami menceritakan kepadamu kisah yang paling baik"** (Surah Yusuf: 3). Kemudian mereka merasa bosan lagi, maka mereka berkata: Wahai Rasulullah, ceritakan kepada kami. Artinya: berikan kami hadits untuk mengusir kebosanan dari jiwa kami dan menghilangkan kejenuhan darinya. Maka Allah Azza wa Jalla menurunkan: **"Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Quran yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang"** (Surah Az-Zumar: 23). Hal ini menunjukkan bahwa membaca Kitabullah Azza wa Jalla dan merenungkan maknanya adalah sebab dengan perintah Allah Azza wa Jalla untuk menghilangkan kekhawatiran, kesedihan, kejenuhan, dan kebosanan.

Perkara keempat: Hendaknya seseorang memiliki saudara karena Allah yang kepadanya ia mengadu keluh kesahnya, dan menceritakan kepadanya kabarnya dan apa yang ada dalam jiwanya yang telah menyebabkan kesempitan dan kekeruhan ini. Telah disebutkan oleh Abu Nashr Al-Faryabi, filosof Islam yang terkenal, berkata: "Sesungguhnya cara terbaik untuk mengeluarkan pikiran adalah dengan banyak berbicara." Terkadang seseorang memiliki kekhawatiran yang besar dan pemikiran yang berat, maka

ketika ia berbicara dengan saudaranya dan menceritakan kepada temannya apa yang ada dalam dirinya, ia menemukan sendiri bahwa apa yang ada dalam dirinya adalah perkara yang ringan, dan bahwa hal itu tidak layak mendapatkan kekhawatiran dan kesedihan yang ia timpakan pada dirinya.

Oleh karena itu, disebutkan bahwa Musa 'alaihissalam ketika Allah Azza wa Jalla memerintahkannya untuk pergi kepada Fir'aun dan kaumnya, ia memohon kepada Allah Azza wa Jalla agar menjadikan saudaranya Harun sebagai pembantunya. Maka ia berkata 'alaihissalam ketika merasa perkara itu sulit bagi Musa yang menimpanya, ia berkata: **"Ya Tuhanku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku, dan jadikanlah untukku seorang pembantu dari keluargaku, (yaitu) Harun, saudaraku, kuatkanlah dengannya aku, dan jadikanlah dia sekutuku dalam urusanku"** (Surah Thaha: 25-32) sampai akhir ayat. Maka Allah Azza wa Jalla menjelaskan bahwa Musa 'alaihissalam memohon kepada Allah Azza wa Jalla agar memiliki saudara yang menjadi pembantunya, dan bahwa di antara nikmat Allah Azza wa Jalla kepada seseorang adalah memiliki saudara yang jujur dan teman yang penasehat. Sesungguhnya orang yang memiliki sifat seperti ini di zaman ini sedikit. Telah datang pada Abu Nu'aim dalam Al-Hilyah dengan sanad yang baik, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam bersabda: *"Empat perkara dari kebahagiaan."* Barangsiapa berkumpul padanya empat perkara ini maka ia adalah orang yang benar-benar bahagia di dunia ini. Beliau menyebutkan dari empat perkara ini: *"Saudara yang jujur, atau teman yang jujur."* Hal ini menunjukkan bahwa hendaknya seseorang memiliki teman dan saudara karena Allah Azza wa Jalla yang kepadanya ia mengadu keluh kesah dan kabarnya adalah nikmat dari Allah Azza wa Jalla yang hampir tidak ada nikmat yang menandinginya. Pada waktu ini, ketika segala sesuatu dapat

dijual dan dibeli, maka orang yang kepadanya disampaikan keluhan juga dengan bayaran. Ahli terapi psikologis duduk bersama pasiennya berjam-jam lamanya hanya mendengarkan keluhannya dan melihat apa yang ada dalam dirinya, dan setelah itu ia keluar dalam keadaan bahagia dan gembira. Seandainya seseorang mengadu keluh kesahnya kepada saudara yang turut merasakan sakitnya dan sedih atas kesedihannya, hal itu akan lebih baik.

Dan haruslah ada keluhan kepada orang yang memiliki kemuliaan

Yang menghiburmu atau menenangkanmu atau turut merasakan sakitmu

Perkara kelima: Hendaknya ia mengetahui bahwa kekhawatiran dan kesedihan ini adalah ujian dari Allah Azza wa Jalla, yang Allah Azza wa Jalla jadikan sebagai sebab untuk meninggikan derajatnya. Disebutkan dari Al-Hasan Al-Bashri rahimahullahu ta'ala bahwa ia berkata: "Sesungguhnya yang paling besar yang akan ditemukan seseorang dalam catatan kebaikannya pada hari kiamat adalah kekhawatiran dan kesedihan yang menimpanya di dunia." Sesungguhnya yang paling banyak Allah Azza wa Jalla tinggikan derajat banyak orang mukmin dan meninggikan kedudukan mereka pada hari kiamat adalah kekhawatiran dan kesedihan yang menimpa mereka di dunia. Oleh karena itu, para sahabat Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, bahkan para nabi Allah Azza wa Jalla bergembira dengan ujian ini. Dalam Musnad dari hadits Abu Sa'id Al-Khudri radhiyallahu 'anhu bahwa ia berkata: *"Aku masuk menemui Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam, maka aku meletakkan tanganku padanya, lalu aku merasakan panas tubuhnya dari balik selimut yang ada padanya di atas pakaian yang menutupi Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam."* Abu Sa'id berkata: *"Maka aku berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam: Sesungguhnya engkau wahai Rasulullah sedang demam."* Maka beliau bersabda: *"Sesungguhnya aku demam seperti dua orang laki-laki dari kalian*

demam." Beliau bersabda: *"Dan mereka bergembira dengan ujian lebih keras daripada kegembiraan kalian dengan pemberian."* Dikatakan bahwa kalimat ini adalah perkataan Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, maknanya bahwa para nabi bergembira dengan ujian lebih keras dari kegembiraan manusia dengan pemberian. Dan dikatakan bahwa ini adalah sisipan dari Abu Sa'id atau yang di bawahnya, maka para sahabat radhiyallahu 'anhum dan orang-orang saleh bergembira dengan ujian lebih keras dari kegembiraan mereka dengan pemberian; karena seseorang memiliki kedudukan di sisi Allah Azza wa Jalla yang tinggi pada hari kiamat, yang tidak dapat dicapai dengan banyak shalat, puasa, atau sedekah, melainkan dengan ujian yang Allah Azza wa Jalla turunkan kepadanya, termasuk kekhawatiran dan kesedihan ini.

Jadi, kelima perkara ini dapat meringankan perkara ini dari diri seseorang, dan menimpanya lebih ringan dari yang lain. Namun seorang Muslim harus mengetahui bahwa ujian dan kekhawatiran ini tidak akan hilang sama sekali, bahkan keduanya pasti ada bagi setiap orang, tetapi manusia berbeda. Sebagian manusia memperkecil perkara-perkara besar, maka ketika datang perkara-perkara besar kepada mereka, yang datang kepada mereka adalah kekhawatiran yang paling ringan. Dan sebagian yang lain sebaliknya, maka engkau melihat apa yang mengkhawatirkan mereka adalah perkara ringan, tetapi bagi diri mereka lebih berat dari seluruh gunung-gunung Tihamah; itu karena kurangnya keimanan mereka kepada Allah Azza wa Jalla pertama, dan kedua karena tidak menempatkan perkara-perkara pada tempatnya. Oleh karena itu, engkau mendapati sebagian manusia sempit hati, keruh pikiran, maka jika engkau lihat keadaannya, engkau dapati keadaannya adalah perkara yang paling mudah dan paling ringan, tetapi ia telah membesarkan perkara-perkara itu. Sebagaimana kata Abu At-Thayyib Al-Mutanabbi:

Dan menjadi besar pada pandangan orang-orang kecil, hal-hal kecil mereka

Jadi, maksudnya bahwa kekhawatiran ini menimpa setiap orang. Sebagian manusia mengira bahwa jika ia berkomitmen dengan agama maka tidak akan menimpa mereka sesuatu dari kekhawatiran dan kesedihan, dan itu tidak benar. Sesungguhnya Allah Azza wa Jalla ketika berfirman: **"Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik"** (Surah An-Nahl: 97), bukan berarti ia akan bahagia di dunia ini dengan banyak harta, banyak anak, dan hilangnya kekhawatiran dan kesedihan. Melainkan maknanya adalah ia akan bahagia dalam hidupnya sebagaimana adanya. Maka apabila berkurang darinya sesuatu dari harta, atau anak, atau kesehatan, ia ridha dengan qada dan qadar Allah, maka jiwanya tenang dan itulah kebahagiaan yang baik. Dan apabila menimpa mereka sesuatu dari kekhawatiran dan kesedihan, ia mengetahui bahwa itu dengan qada dan qadar Allah, maka jiwanya senang dan tidak sempit sebagaimana manusia lain yang sempit. Dan sebaliknya, sesungguhnya sebagian manusia apabila datang kepada mereka sesuatu dari ujian ini dan menimpa mereka sesuatu dari kekhawatiran dan kesedihan ini, maka ia menjauh dari Allah Azza wa Jalla dan mencari sebab-sebab yang tidak Allah Azza wa Jalla jadikan demikian. Maka engkau melihatnya pergi untuk meminum sesuatu yang menghilangkan akalnya untuk mengusir kekhawatiran dan kesedihan darinya, atau ia pergi dalam kesia-siaan yang ia perbanyak, sehingga ia membuat Allah Azza wa Jalla marah, ia mengira bahwa dengan itu ia akan melupakan apa yang ada padanya. Padahal sesungguhnya ia hanya menuang minyak ke api, dan hanya menghilangkan akalnya sesaat. Maka apabila akalnya kembali ke kesadarannya, ia mendapati bahwa perkara itu tetap seperti semula, dan

bahwa jiwanya semakin jauh dari Allah, dan bertambah kekhawatiran padanya kekhawatiran.

Kemudian orang mukmin mengetahui bahwa negeri yang tidak ada kekhawatiran dan kesulitan di dalamnya adalah negeri akhirat. Allah Azza wa Jalla telah berfirman tentang orang-orang mukmin ketika mereka masuk surga bahwa mereka berkata: **"Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan dari kami kesedihan"** (Surah Fathir: 34). Maka dunia seluruhnya adalah kesedihan, dan diciptakan demikian, sebagaimana kata Malik bin Ar-Raib:

“Dunia ini tercipta dengan kesusahan, sedangkan engkau menginginkannya jernih dari musuh dan kesusahan”

Adapun akhirat di surga, maka di sana tidak ada kesedihan, tidak ada kegelisahan, dan tidak ada kepedihan. Karena Allah Subhanahu wa Ta'ala, nikmat terbesar yang Allah Subhanahu wa Ta'ala sebutkan dalam kitab-Nya kepada penduduk surga di dua tempat, adalah nikmat hilangnya kesedihan pada hari kiamat.

Jadi, orang beriman jika tertimpa sesuatu berupa kegelisahan dan kesedihan, dia meringankannya dengan apa yang ada dalam syariat Allah Subhanahu wa Ta'ala, yaitu beriman kepada takdir, memperbanyak membaca kitab Allah Subhanahu wa Ta'ala, berdoa, dan mendekatkan diri kepada-Nya Jalla wa 'Ala dengan berbagai ketaatan.

Dan saya akhiri dengan hadits yang mengagumkan dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan ath-Thabrani dengan sanad yang baik, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: *"Berjihadlah di jalan Allah, karena sesungguhnya Allah akan menghilangkan*

dengannya kegelisahan dan kesedihan." Jihad di jalan Allah bukan hanya peperangan saja, melainkan mujahādah (perjuangan melawan hawa nafsu), mujahādah terhadap diri sendiri.

Menyulitkan yang mudah, atau memudahkan yang sulit. Maka ketika datang qiyamullail (shalat malam), seseorang berjihad melawan nafsunya. Ketika datang waktu membaca kitab Allah Subhanahu wa Ta'ala, seseorang berjihad melawan nafsunya. Ketika datang waktu menuntut ilmu, seseorang berjihad melawan nafsunya. Abu ad-Darda radhiyallahu 'anhu pernah berkata ketika melihat seorang laki-laki menuntut ilmu: "Berbahagialah kedua kaki ini karena keduanya berdebu di jalan Allah. Aku mendengar Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: *'Barangsiapa menempuh jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.'"*

Maka barangsiapa berjihad melawan nafsunya dalam ketaatan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, sesungguhnya Allah akan menghilangkan darinya kegelisahan dan kesedihan. Oleh karena itu Ibrahim bin Adham berkata: "Sesungguhnya kami dalam ketaatan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala berada dalam nikmat yang seandainya anak-anak raja mengetahuinya, niscaya mereka akan memperebutkannya dengan pedang." Muridnya, Sufyan bin Sa'id ath-Tsauri, berkata: "Sesungguhnya kami dalam menuntut ilmu berada dalam nikmat—atau kelezatan—yang seandainya orang-orang kaya dan anak-anak mereka mengetahuinya, niscaya mereka akan membelinya dari kami dengan harga yang sangat mahal." Hal itu tidak lain karena seseorang dikaruniai dalam ketaatan kelezatan yang tidak ada bandingannya, dan dia mendapati di dalamnya kebahagiaan yang tidak ada tandingannya. Namun itu hanya untuk orang yang jujur dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala dan memperhatikan ibadah yang tersembunyi.

Al-Hakim dan Ahmad dalam al-Musnad meriwayatkan dengan sanad hasan, dari hadits Ibnu Mas'ud radhiyallahu 'anhu, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam bersabda: *"Barangsiapa meninggalkan memandang apa yang diharamkan Allah padahal dia mampu, karena mengharap apa yang ada di sisi Allah Subhanahu wa Ta'ala, maka Allah akan memberikan di dalam hatinya manisnya iman."* Dan barangsiapa mendapati manisnya iman, ringan baginya setiap musibah dan setiap kekeruhan di dunia ini.

Aku memohon kepada Allah Yang Maha Agung, Rabb yang memiliki 'Arsy yang mulia, agar memberikan kepada kita semua petunjuk dan ketakwaan, memberikan ilmu yang bermanfaat dan amal saleh. Aku memohon kepada-Nya Jalla wa 'Ala agar menghilangkan dari kita kegelisahan dan kesedihan, mengampuni dosa-dosa kita, menghapus kesalahan-kesalahan kita, dan mengampuni kita serta kaum mukmin dan mukminat.

Semoga shalawat dan salam Allah tercurah kepada Nabi kita Muhammad, keluarganya, dan para sahabatnya semuanya.

TANYA JAWAB:

Pertanyaan: Apakah ada perbedaan antara al-hazan dan al-huzn?

Jawaban: Maknanya hampir sama dan pada umumnya yang satu dapat digunakan untuk yang lain.

Pertanyaan: Bagaimana bisa mengeluh kepada sahabat atau kepada manusia, sedangkan dikatakan: "Sesungguhnya mengeluh kepada selain Allah adalah kehinaan"? Bagaimana kita menyelaraskan keduanya?

Jawaban: Yang dimaksud ketika mereka berkata: seseorang tidak mengeluh kecuali kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, artinya: tidak meminta sesuatu kepada seorang pun kecuali kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Telah tetap dalam Shahih Muslim dari hadits Abu Umamah bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam membai'at mereka. Dia berkata: "Maka beliau membai'at kami untuk tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu pun." Kemudian dia menyebutkan hadits tersebut. Abu Umamah berkata: "Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam membisikkan sebuah kalimat yang tidak didengar kecuali oleh orang yang dekat dengannya." Dia berkata: Maka aku bertanya kepada para sahabatku dan mereka berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam membai'at kami untuk tidak meminta sesuatu pun kepada manusia. Abu Umamah berkata: "Maka orang-orang itu, jika salah seorang dari mereka berada di atas kendaraannya lalu cambuknya terjatuh sementara dia di atas kendaraannya, dia tidak memerintahkan temannya untuk mengambilkannya, tetapi dia turun dari kendaraannya dan mengambilnya sendiri." Umar bin Abdul Aziz tidak memerintahkan seorang pun untuk sesuatu bahkan untuk memberikan air, tetapi dia mengambilnya sendiri dan berkata: "Kami tidak meminta sesuatu pun kepada manusia."

Maksudnya adalah yang dimaksud adalah seseorang tidak meminta sesuatu pun kepada manusia secara mutlak. Adapun mengeluh dengan menyebutkan apa yang menimpanya dan apa yang dia takuti, tidak diragukan lagi bahwa ini tidak seperti meminta, bahkan lebih ringan darinya. Di dalamnya hanya meminta pendapat dan meminta untuk didengar, tidak ada permintaan bantuan di dalamnya, yang dimaksud hanyalah pendapat saja. Karena banyak orang yang menganggap sulit hal-hal yang mudah, maka ketika dia membicarakannya, dia mendapatinya sebagai perkara yang mudah—terutama—jika kepada orang yang dia cintai, yang merasakan kepedihannya, atau yang membimbingnya pada pendapat yang tepat. Jadi perbedaan antara mengeluh dan meminta itu berbeda, dan dengan demikian persoalan terhapus. Wallahu a'lam.

Pertanyaan: Bagaimana pendapat Anda tentang mendengarkan beberapa program yang tersebar sekarang di pasaran yang berbicara tentang pengembangan diri, mendatangkan kebahagiaan, dan menghilangkan kegelisahan dan kesedihan?

Jawaban: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam ketika ditanya tentang syair, beliau bersabda: *"Yang baik itu baik dan yang buruk itu buruk."* Demikian pula perkara-perkara ini, yang baik di antaranya maka itu baik, dan yang menyalahi syariat Allah Subhanahu wa Ta'ala maka itu buruk. Maka ditimbang dengan timbangan syariat dan dipandang dengan kacamata agama.

Pertanyaan: Apakah dengan sekadar berdoa hilang kegelisahan dan kesedihan, ataukah harus dengan kehadiran hati saat berdoa?

Jawaban:

Perkara pertama: Tidak mesti dari doa itu ada pengabulan. Telah datang dari Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam bahwa barangsiapa berdoa dengan sebuah doa, maka akan dipercepat pengabulannya, atau doa dan takdir bertemu di langit lalu diringankan darinya, atau ditunda manfaatnya sampai hari kiamat. Maka tidaklah seseorang berdoa kecuali dia akan melihat dampaknya, baik hari ini dengan pencegahan penuh, atau dengan keringanan, atau dia melihatnya pada hari kiamat di depan matanya karena kebaikan-kebaikan disebarkan dan kejahatan-kejahatan juga demikian. Maka doa tidak mesti terwujud sepenuhnya apa yang didoakan, tetapi mungkin perkara ini diringankan.

Perkara kedua: Bahwa doa tidak diragukan lagi akan dikabulkan dengan banyaknya desakan, dan Allah Subhanahu wa Ta'ala mencintai orang-orang yang mendesak dalam doa. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam sering mengulangi banyak doa tiga kali atau lebih, yang menunjukkan bahwa banyaknya doa adalah sebab dari sebab-sebab pengabulannya, serta baiknya makanan, kejujuran menghadap kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, mendahului doa dengan hamdalah dan shalawat kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wa sallam, mengangkat kedua tangan, dan mendahului doa ini dengan amal saleh yang dilakukan seseorang, termasuk sebab-sebab yang mengarah pada pengabulan doa. Wallahu a'lam.

Pertanyaan: Apakah termasuk sebab-sebab yang membantu hilangnya kegelisahan dan kesedihan adalah mengingat bahwa itu penghapus dosa?

Jawaban: Tidak diragukan lagi, tidak diragukan lagi, dan ini telah saya sebutkan di akhir sebagai perkara kelima, bahwa barangsiapa mengingat bahwa itu sebab penghapus dosa-dosa, maka itu menjadi sebab meringankannya dengan izin Allah Subhanahu wa Ta'ala. Oleh karena itu

orang beriman bergembira dengannya sebagaimana dia bergembira dengan pemberian dan karunia, maka itu menjadi sebab meringankannya baginya.

Pertanyaan: Bagaimana kita membedakan antara ujian dan azab?

Jawaban: Para ulama menyebutkan bahwa perbedaan antara ujian yang terjadi pada orang-orang beriman dan azab yang Allah Subhanahu wa Ta'ala jadikan atas orang-orang berdosa—meskipun sifatnya sama—diketahui dari keadaan orang yang tertimpa perkara ini. Maka barangsiapa yang tertimpa perkara ini adalah orang saleh, maka ini termasuk ujian Allah Subhanahu wa Ta'ala kepadanya, agar membedakan yang buruk dari yang baik, sebagaimana Allah Jalla wa 'Ala berfirman di awal surah al-'Ankabut: **"Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, 'Kami beriman,' sedangkan mereka tidak diuji? Dan sungguh, Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, maka Allah pasti mengetahui orang-orang yang jujur dan pasti mengetahui orang-orang yang dusta."** (QS. al-'Ankabut: 2-3). Allah Subhanahu wa Ta'ala menjelaskan bahwa Dia menguji manusia untuk membedakan yang buruk dari yang baik. Adapun selainnya, maka azab ini atau perkara yang turun kepadanya adalah karena perbuatan yang telah dilakukannya.

Dan Di Sini Ada Sebuah Permasalahan:

Sebagian orang tidak tahu ketika ditimpa musibah, apakah musibah itu untuk mengangkat derajatnya ataukah karena dosa yang telah diperbuatnya. Tidak ada pertentangan antara keduanya bagi seorang mukmin, karena tidak ada seorang mukmin pun kecuali ia telah melakukan dosa yang sangat banyak. Nabi shallallahu 'alaihi wasallam telah menyebutkan bahwa mukmin memandang dosa-dosanya seperti gunung yang hampir menimpa kepalanya,

sementara orang munafik memandang dosa-dosanya seperti lalat yang diusirnya dengan isyarat seperti ini lalu pergi.

Maka orang mukmin ketika ditimpa musibah, hal pertama yang dituduhkannya, ia menuduh dirinya sendiri bahwa ia telah lalai dalam sebagian ketaatan kepada Allah 'Azza wa Jalla. Sebagian salaf berkata: "Sungguh aku mengetahui akibat buruk dosa bahkan pada tali sandalku yang putus, karena aku tahu ada dosa yang telah kuperbuat." Dan sebagian mereka berkata: "Sungguh aku melihat akibat buruk dosa pada akhlak kendaraanku, istriku, dan temanku."

Oleh karena itu, mukmin sejati yang sedikit dosanya dan mengetahuinya, hampir mengetahui setiap perkara yang menimpanya disebabkan oleh dosa apa yang diperbuat. Di antara yang mereka sebutkan dalam hal ini adalah kisah Abu al-Ma'ali al-Juwaini rahimahullah ta'ala. Beliau adalah ahli fikih madzhab Syafi'i pada zamannya. Bahkan kalangan Syafi'iyah jika menyebut kata "al-Imam", mereka maksudkan adalah "al-Juwaini", bukan imam yang dinisbatkan kepadanya yaitu Imam Syafi'i.

Al-Juwaini rahimahullah ta'ala adalah seorang khatib yang fasih dan pembicara yang balig, tetapi terkadang ia mengalami kegagapan dalam bicaranya dan terbata-bata. Jika ia melihat hal seperti itu terjadi, ia menundukkan kepalanya dan berkata: "Ini adalah akibat dari isapan susu itu."

Suatu hari salah seorang muridnya datang dan bertanya dengan berani kepadanya: "Isapan susu yang mana yang engkau maksud? Kami melihatmu jika keadaanmu berubah dan lisanmu terbata-bata kadang-kadang, engkau mengatakan bahwa ini adalah akibat dari isapan susu itu."

Beliau menjawab: "Sesungguhnya ayahku adalah seorang lelaki yang saleh" —dan ayahnya adalah Imam Abu Muhammad al-Juwaini, seorang imam dalam sunnah dan fikih juga— "dan beliau sangat berhati-hati agar tidak memberi kami makan kecuali dari yang halal. Kami memiliki seorang tetangga perempuan yang memakan riba. Suatu hari tetangga itu masuk ke rumah kami dan menemukanku menangis, padahal aku masih kecil belum genap dua tahun. Lalu ia menyusuiku dengan susunya, maka aku menyusu darinya. Ketika ayahku datang dan mengetahui berita itu, ia berusaha mengeluarkan sebagian dari susu yang kusedot itu, maka keluarlah sebagiannya dan tersisa sebagiannya. Susu yang tersisa itu aku lihat pengaruhnya pada diriku sekarang."

Ini adalah kisah yang benar. Barangsiapa bersungguh-sungguh menumbuhkan anak-anaknya dari harta yang halal, maka pada umumnya ia akan melihat kebaikan mereka pada diri dan agama mereka. Seorang lelaki yang aku tidak ragu akan kejujurannya pernah menceritakan kepadaku, ia berkata: "Sungguh aku menghitung untuk keluargaku hingga satu dirham bahkan kurang, agar tidak masuk kepada mereka sesuatu yang haram dalam pekerjaanku, perdaganganku, dan lainnya." Dan ia berkata: "Aku termasuk orang yang paling ketat dalam urusan satu dirham atau kurang darinya—alhamdulillah—sejak sekitar dua puluh lima tahun yang lalu, aku tidak pernah tahu masuk rumah sakit. Ini adalah penjagaan Allah 'Azza wa Jalla untukku dan anak-anakku karena ketelitianku mencari harta yang halal."

PERTANYAAN:

Seorang penanya perempuan berkata: Ia memiliki anak perempuan kecil yang banyak bergerak dan ceroboh. Ia merasa sedih dan cemas karena khawatir anaknya mengalami kecelakaan, dan sering menangis karena hal itu. Apa nasihat Anda, semoga Allah memberkahi Anda?

JAWABAN:

Tidak diragukan bahwa kesedihan dan kecemasan ini berasal dari syaitan. Anak perempuannya dalam keadaan sehat dan selamat, tetapi ia khawatir akan datang suatu bahaya kepadanya. Ini termasuk bisikan syaitan yang menimpa anak Adam. Sesungguhnya Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: *"Sesungguhnya syaitan memiliki bisikan kepada anak Adam, dan malaikat memiliki bisikan kepada anak Adam. Adapun bisikan syaitan, ia menakut-nakuti dan menyedihkannya. Adapun bisikan malaikat, ia memberinya rasa aman dan memerintahkannya kepada kebaikan."*

Pada saat-saat di mana wanita itu merasa cemas terhadap perkara yang belum terjadi, hendaklah ia tahu bahwa itu dari syaitan. Ia harus mengalihkan pikirannya, berlindung kepada Allah dari syaitan yang terkutuk, dan berdoa kepada Allah 'Azza wa Jalla untuk kebaikan keturunannya. Sesungguhnya di antara doa yang paling agung adalah doa untuk kebaikan keturunan. Allah 'Azza wa Jalla telah menyebutkan bahwa hamba-hamba ar-Rahman mereka berdoa: **"Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa."** (QS. Al-Furqan: 74)

Imam Syafi'i berkata: *Nikmat-nikmat Allah kepada para hamba sangat banyak Dan yang paling agung di antaranya adalah kebaikan anak-anak*

Sa'id bin al-Musayyab rahimahullah ta'ala—sebagaimana disebutkan oleh Ibnu Asakir dalam "Tarikh Dimasyq"—biasa memperpanjang shalatnya, dan kadang-kadang menoleh kepada anaknya sambil berkata: "Aku memperpanjang shalatku demi kamu." Karena sesungguhnya jika seseorang baik pada dirinya, Allah 'Azza wa Jalla akan menjaga keturunannya sesudahnya. Bukankah Allah 'Azza wa Jalla berfirman: **"Dan adalah ayah keduanya orang yang saleh, maka Tuhanmu menghendaki agar keduanya sampai pada kedewasaannya dan mengeluarkan simpanannya, sebagai rahmat dari Tuhanmu."** (QS. Al-Kahfi: 82)

Allah 'Azza wa Jalla menjelaskan bahwa rahmat ini dan penjagaan terhadap harta mereka adalah karena kebaikan ayah-ayah mereka. Kebaikan yang paling agung adalah dengan doa, dan pengaruhnya pada anak-anak adalah dengan doa.

Maka wanita ini hendaklah berdoa untuk anak perempuannya dengan kebaikan dan penjagaan. Allah pasti menjaganya, tidak diragukan lagi. Dan hendaklah ia tahu bahwa kesedihan ini dari syaitan: **"Sesungguhnya itu hanyalah syaitan yang menakut-nakuti kamu dengan kawan-kawannya."** (QS. Ali 'Imran: 175)

PERTANYAAN:

Seorang penanya berkata: Saya mudah marah. Apa sebab-sebab yang dapat membantu saya mengobati kemarahan ini?

JAWABAN:

Nabi shallallahu 'alaihi wasallam telah menjelaskan bahwa kemarahan itu dari syaitan. Oleh karena itu, Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda bahwa jika datang kemarahan, ia diperintahkan untuk berwudhu. Dan jika ia sedang berdiri hendaklah duduk, dan jika sedang duduk hendaklah berbaring. Sebab itu karena kemarahan dari syaitan, dan ia dari kobaran syaitan, maka air dapat memadamkannya.

Diriwayatkan dari Mu'awiyah radhiyallahu 'anhu bahwa dikatakan kepadanya perkataan yang keras, lalu ia marah. Ia keluar dari tempatnya, kemudian kembali dengan wajah yang meneteskan air. Lalu ia menyebutkan bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: *"Sesungguhnya kemarahan itu dari syaitan, maka jika datang kepada salah seorang dari kalian, hendaklah ia hilangkan dengan air,"* yaitu dengan berwudhu.

Intinya adalah bahwa kemarahan itu dari syaitan. Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wasallam bersabda: *"Bukanlah orang yang kuat itu yang pandai bergulat. Sesungguhnya orang yang kuat adalah yang mampu menguasai dirinya ketika marah."*

Kemarahan sebagaimana dikatakan al-Ghazali dalam "Ihya Ulumuddin": "tersembunyi dalam hati dan hanya dinyalakan oleh sedikitnya agama dan ilmu." Maka sedikitnya agama dan ilmu membuat kemarahan bertambah. Sebagian orang bahkan berbangga dengan menampakkan kemarahannya, bahkan ia sengaja marah dan menampakkan kemarahan padahal ia tidak marah. Ia sebenarnya telah menjauhkan dirinya dari jalan yang benar.

Lawan dari kemarahan adalah kelembutan (hilm). Nabi shallallahu 'alaihi wasallam telah menjelaskan dalam hadits yang diriwayatkan at-Thabarani bahwa kelembutan itu dengan membiasakan diri, beliau bersabda:

"Sesungguhnya ilmu itu dengan belajar, dan kelembutan itu dengan membiasakan diri."

Jika seseorang berkata: "Aku tidak mampu menguasai diriku ketika marah," kami katakan: Tidak, bahkan engkau mampu, karena Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: *"Sesungguhnya kelembutan itu dengan membiasakan diri."*

Bagaimana seseorang bisa menjadi lemah lembut, yaitu menguasai dirinya ketika marah? Mereka mengatakan: Kelembutan dapat terwujud dengan beberapa hal:

Perkara Pertama: Seseorang hendaklah memperhatikan kisah-kisah orang yang lemah lembut dan berita-berita ahli kelembutan. Sesungguhnya mendengar kisah-kisah mereka akan membuat seseorang menjadi lemah lembut. Dikatakan kepada al-Ahnaf bin Qais—yang disebut sebagai "orang Arab yang paling lemah lembut"—bagaimana engkau mendapatkan akhlak ini? —yaitu kelembutan— Ia berkata: "Aku mengetahuinya dari pamanku. Sesungguhnya ia sedang duduk di kemahnya sambil bersila, lalu didatangkan kepadanya seorang lelaki yang terbelenggu. Ternyata dia adalah anak saudaranya. Dikatakan kepadanya: Ini—anak saudaramu—telah membunuh anak laki-lakimu. Ia tidak melepas posisi duduknya, hanya menoleh kepada lelaki yang terbelenggu itu dan berkata: Wahai anak saudaraku, engkau telah membunuh anak sepupumu dan penopangmu. Kemudian berkata: Lepaskan belenggunya, dan kirimkan diyatnya (uang tebusan) kepada ibunya"—yaitu istri paman al-Ahnaf bin Qais.

Kelembutan itu didapat dengan mengetahui berita-berita orang yang lemah lembut, duduk bersama mereka. Sebagian ulama terdahulu menyarankan

untuk membaca sirah Mu'awiyah, karena Mu'awiyah termasuk orang yang paling lemah lembut. Ia disakiti dengan perkataan tetapi ia sabar, ia dituduh banyak hal tetapi ia memaafkan. Meskipun demikian, ia memimpin manusia walaupun ia lemah lembut. Sebagian orang mengira bahwa kepemimpinan dan kekuatan dalam manajemen tidak dengan kelembutan tetapi dengan kemarahan, padahal tidak demikian. Mu'awiyah memiliki kekuasaan yang besar, ia adalah raja pertama dalam Islam, dan ia sangat lemah lembut, sampai-sampai ibunya disebutkan di hadapannya dengan sebagian sifatnya, tetapi itu tidak menambahkannya kecuali kelembutan. Membaca sirahnya sangat mengagumkan. Ibnu Abi ad-Dunya telah mengkhususkan sebuah juz yang dicetak dengan judul "Hilmu Mu'awiyah" (Kelembutan Mu'awiyah).

Jadi, **Perkara Pertama:** Membaca sirah orang-orang yang lemah lembut, yang paling agung di antaranya adalah Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam ketika beliau bersikap lemah lembut terhadap penduduk Mekah dan para sahabat radhiyallahu 'anhum.

Kedua: Seseorang hendaklah merenungkan akibat-akibat. Sesungguhnya jika seseorang merenungkan bahwa pada saat itu, ia mungkin melaksanakan kemarahannya dan tindakannya. Tetapi jika ia mempertimbangkan akibat-akibat dan tujuan akhir dari perkara-perkara, maka ia akan menjadi lemah lembut. Karena tidak ada seorang pun yang bersikap lemah lembut kecuali ia akan menang pada akhirnya. Berapa banyak suami dan istri yang bertengkar, lalu salah satu dari mereka lebih lemah lembut daripada yang lain karena melihat akibat-akibat perkara seperti perceraian di antara mereka dan penyebaran anak-anak misalnya. Maka kelembutannya menjadi sebab ketinggiannya di sisi pasangannya. Banyak suami yang berkata: Sesungguhnya pasanganku—baik ia lelaki dan istrinya perempuan atau

sebaliknya—sangat berubah padaku; karena kelembutan dariku ketika aku marah.

Perkara Ketiga: Seseorang hendaklah memohon kepada Allah 'Azza wa Jalla agar menjadi demikian. Sesungguhnya memohon kepada Allah 'Azza wa Jalla untuk kelembutan dan kemuliaan akhlak termasuk nikmat yang sangat besar. Nabi shallallahu 'alaihi wasallam telah menjelaskan bahwa beliau menjamin—yaitu penjamin, penanggung, pengganti—sebuah rumah di puncak surga bagi siapa yang baik akhlaknya.

Mereka berkata: Pemimpin akhlak ada tiga akhlak. Barangsiapa memiliki tiga akhlak, maka ketiga akhlak inilah pemimpin akhlak:

Dan setelahnya bercabang darinya:

Pertama: Kelembutan (al-hilm).

Kedua: Kedermawanan (al-karam).

Ketiga: Kejujuran lisan.

Barangsiapa memiliki ketiga akhlak ini, maka akhlak mulia lainnya pada umumnya mengikutinya. Sesungguhnya kedermawanan, kelembutan, dan kejujuran lisan tidak berkumpul pada seseorang kecuali itu menjadi tanda kebaikan baginya.

Jadi, seseorang hendaklah memohon kepada Allah 'Azza wa Jalla kemuliaan akhlak dan yang pertama adalah kelembutan. Dan memperhatikan sunnah Nabi shallallahu 'alaihi wasallam sebelum itu, ketika Nabi shallallahu 'alaihi wa 'ala alihi wasallam menjelaskan: *"Bukanlah orang yang kuat itu yang pandai bergulat. Sesungguhnya orang yang kuat adalah yang mampu menguasai dirinya ketika marah."*